

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان قزوین
مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین

توصیه های شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی (یبوست ومشکلات
ادراری)
ویژه اطرافیان سالمند

یبوست :

در دوران سالمندی، توده عضلانی و سوخت وساز بدن کاهش می یابد، مصرف غذا کمتر شده و همچنین تغییراتی در بدن ایجاد میشود که احتمال بروز بیماریهای سو تغذیه و گوارشی را بیشتر می کند. یکی از این بیماریها یبوست است. یبوست مشکل شایعی است که در همه سنین دیده می شود. این مشکل در سالمندی به علت کاهش حرکات روده ای بیشتر است و افراد سالمند مستعد یبوست می باشند.

یبوست، تغییر تناوب دردفع مدفوع (کمتر از 3بار در هفته) طولانی شدن زمان دفع (10 دقیقه یا بیشتر) دفع سخت (احساس دفع ناکامل یا نیاز به تحریکات دستی برای دفع، مدفوع سخت وتکه تکه شده)، گاهی در هنگام اجابت مزاج دردوخونریزی هم وجود دارد.

پیشگیری از یبوست:

؟ تغییر عادات غذایی بامصرف سبزیها ومیوه ها وغلات سبوس دار خصوصاً گلابی رسیده، آلو ، زرد آلو، توت، انگور، گوجه فرنگی ، کاهو وسایر انواع میوه ها وسبزیها همچنین برنج سبوس دار ، نان جو یا نان کامل گندم چون دارای فیبر هستند .

؟ مصرف ناشتای روغن زیتون یا روغن کرچک.

؟ مصرف بیشتر مایعات درطول روز حداقل 8-6 لیوان مایعات مثل سوپ ، آب میوه ، شربت ، چای و000

؟ فعالیت بدنی

؟ عدم تاخیر در اجابت مزاج (به سالمند توصیه شود که هر زمان که نیاز به اجابت مزاج پیدا کرد به توالی برود)

؟ عدم مصرف مداوم داروهای مسهل که باعث عادت کردن و تنبلی روده می شود

مشکلات ادراری :

مواد زاید و سموم بدن از طریق کلیه ها وارد ادرار میشود. ادرار در مثانه جمع میشود و با پر شدن مثانه احساس دفع ادرار ایجاد می گردد. با افزایش سن، دفع ادرار دچار تغییراتی میشود و این تغییرات موجب می گردد که نگه داشتن ادرار مشکل تر شود و در طول شب چندین بار برای ادرار کردن بیدار شوند. احتمال عفونت ادراری و تشکیل سنگ هم افزایش می یابد.

توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل بی اختیاری ادرار در سالمند:

- ؟ ادرار کردن در فواصل زمانی حداقل 2 ساعت یکبار .
- ؟ نوشیدن 6-8 لیوان مایعات در طول روز .
- ؟ خودداری از نوشیدن مایعات بعد از ساعت 8 شب .
- ؟ پوشیدن لباس های آزاد و راحت .
- ؟ تقویت عضلات کف لگن .
- ؟ تقویت مثانه .
- ؟ انجام تمرینات آرام سازی. (یوگا و...)
- ؟ اجتناب از ورزش های سخت .
- ؟ میل نکردن قهوه ، نوشابه های گازدار و غذاهای پر ادویه .

منبع : مجموعه شیوه زندگی سالم در دوران سالمندی جلد 1 و 4- چاپ اول سال 1386

مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین

انتشارات کمیته علمی اجرایی آموزش بهداشت (124)

واحد بهداشت خانواده - پاییز 1387